

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水	コッペパン 鶏のチーズ焼き ポパイサラダ きのこ野菜のスープ 牛乳	480.6(330.5) 27.1(18.0) 15.4(10.3) 2.0(1.5)	コッペパン、マヨネーズ、油 ○さつまいも	牛乳、鶏むね肉 ピザチーズ	ほうれんそう、たまねぎ コーン缶、しめじ、にんじん えのきたけ、パセリ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ 食塩	ふかし芋 お茶
02 木	和風スパゲティー ポテトサラダ コンソメスープ	497.2(369.1) 18.5(14.1) 9.3(7.2) 2.2(1.7)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、オリーブ油 ○米	鶏もも肉 ○鮭フレーク	たまねぎ、にんじん、なす きゅうり、エリンギ 万能ねぎ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭と青菜ごはん お茶
04 土	そぼろあんかけ丼 トマトの中華風サラダ かぶのみそ汁	514.6(383.4) 18.6(14.1) 10.2(8.1) 2.1(1.6)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 ○米○砂糖	豚ひき肉、みそ ○チーズ○かつお節	トマト、かぶ、たまねぎ かぶ・葉、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢 ○しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
06 月	焼肉丼 わかめの和風サラダ 豆腐と葱のみそ汁	577.6(433.3) 25.3(19.2) 21.5(16.2) 3.0(2.3)	米、砂糖、油 いりごま、ごま油 ○食パン○砂糖	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○バター○きな粉○牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり ねぎ、ほうれんそう	しょうゆ、かつおだし汁 酢	きな粉サンド 牛乳
07 火	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 小松菜のサラダ 白菜のすまし汁	597.3(393.7) 27.9(18.7) 21.3(14.2) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ ごま、砂糖 ○米○さつまいも(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	鶏もも肉、ツナ缶、みそ ○牛乳	もやし、はくさい こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○食塩(0.1歳児)	さつまいもごはん(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
08 水	コッペパン おから入り煮こみハンバーグ マカロニサラダ 玉葱とコーンのスープ 牛乳	640.6(470.5) 25.8(18.8) 24.1(17.4) 2.1(1.5)	コッペパン、マカロニ マヨネーズ、油、砂糖 ○米○砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳 おから、ツナ缶 ○鶏ひき肉○油揚げ	たまねぎ、コーン缶 きゅうり、にんじん、パセリ ○にんじん○コーン缶	ケチャップ 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○みりん	こぎつねごはん お茶
09 木	貝たくさんうどん かぼちゃの甘煮 果物	511.5(381.9) 16.5(12.4) 12.4(9.5) 2.8(2.0)	ゆでうどん、砂糖、ごま油 ○米	鶏もも肉 ○ベーコン	はくさい、かぼちゃ にんじん、ねぎ、ごぼう しめじ、だいこん ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
10 金	御飯 さわらの照り焼き 白菜の納豆和え 玉葱と油揚げのみそ汁	565.5(422.7) 26.2(19.7) 20.4(15.3) 1.9(1.3)	米、砂糖 ○さつまいも ○ホットケーキ粉	さわら、油揚げ、みそ 挽きわり納豆、刻みのり ○チーズ○バター ○牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん かつおだし汁	さつまいものガレット 牛乳
11 土	韓国風まぜごはん さつま芋の甘煮 豆腐とかぶのみそ汁	452.2(348.9) 10.7(8.3) 4.4(3.5) 1.8(1.4)	米、さつまいも 砂糖、ごま油 ○米	絹ごし豆腐、豚ひき肉 みそ、焼きのり	かぶ、きゅうり、にんじん しょうが ○うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ ○わかめふりかけ	梅わかめごはん お茶
13 月	御飯 松風焼き ひじきの煮物 いも汁	607.5(448.4) 25.8(18.5) 19.0(13.5) 2.5(1.8)	米、さつまいも、ごま 砂糖、油 ○砂糖○ホットケーキ粉	鶏ひき肉、豚肉、みそ さつま揚げ、油揚げ ひじき、おから、豆乳 ○スキムミルク○バター○牛乳	はくさい、だいこん たまねぎ、にんじん ねぎ、いんげん ○いちごジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん	スティックホットケーキ 牛乳
14 火 誕生会	秋のピラフ かじきの竜田揚げ ブロッコリーとトマトの和風サラダ きゃべつのスープ	913.5(691.9) 24.6(18.8) 22.2(17.4) 3.0(2.2)	米、砂糖、マヨネーズ 油、片栗粉 ○寒天ゼリー○クッキー	かじき、ベーコン みそ ○ホイップクリーム(2歳児以上)	ブロッコリー、にんじん キャベツ、トマト、たまねぎ しめじ、コーン缶 ○もも缶○みかん缶○パイ缶	酢、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩	ゼリーパフェ せんべい、お茶
15 水	ミートスパゲティー フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ	641.7(503.2) 24.9(20.3) 19.2(15.1) 2.1(1.7)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○あげ玉 ○砂糖○ごま	豚ひき肉 ○煮干し(2歳以上) ○焼きのり○あおのり	たまねぎ、キャベツ、コーン缶 パイ缶、にんじん、きゅうり 干しぶどう、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶
16 木	マーボー豆腐丼 わかめと野菜のサラダ 白菜のスープ	551.5(388.7) 21.7(15.6) 20.4(15.2) 2.6(1.9)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○フランスパン(幼児) ○粉チーズ○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ トマト、にんじん、コーン缶 しょうが ○パセリ	しょうゆ、酢、鶏がらスープ	フランスせんべい 牛乳
17 金	ロールパン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとハムのサラダ コーンとかぶのスープ 果物	578.1(447.4) 23.3(18.1) 19.4(14.8) 2.6(1.9)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、油、パン粉 ○米○もち米○砂糖	牛乳、生鮭、ハム バター、スキムミルク ○鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、コーン缶 きゅうり、かぶ、しめじ えのきたけ、パセリ ○まいだけ○にんじん○ごぼう	鶏がらスープ、酢、食塩 ○食塩○しょうゆ	まいだけ御飯 お茶
18 土	豚丼 梅肉あえ わかめと玉葱のみそ汁	537.1(418.7) 19.2(15.1) 11.0(8.8) 2.2(1.7)	米、砂糖 ○米	豚肉(肩ロース)、みそ わかめ、かつお節 ○こんぶ佃煮	たまねぎ、はくさい、しらたき きゅうり、にんじん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん	昆布おにぎり お茶
20 月 ありがとう ランチ	わかめごはん(乳児) わかめおにぎり(幼児) 鶏肉の照り焼き 貝たくさんスープ 果物	729.1(475.0) 32.9(20.9) 23.2(14.4) 2.1(1.3)	米、ゆでうどん 砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○グリーンパン(2歳児以上)	鶏もも肉、木綿豆腐 さつま揚げ、豚こま切れ ○ピザチーズ(0.1歳児) ○牛乳	はくさい、だいこん しめじ、にんじん 板こんにゃく(幼児) ほうれんそう	しょうゆ、かつおだし汁 わかめふりかけ	チーズトースト(0.1歳児) クリームパン・せんべい(2歳児以上) 牛乳
21 火	和風うどん さつま芋のレモン煮 果物	594.2(448.3) 23.6(18.1) 14.9(11.6) 3.3(2.6)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 ○米○油○砂糖	鶏もも皮なし、かまぼこ ○豚ひき肉○ピザチーズ	はくさい、レモン、にんじん ○ホールトマト缶 ○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ○ケチャップ○カレールウ ○しょうゆ○中濃ソース ○食塩	焼きタコライス お茶
22 水	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの胡麻ネーズ和え なすと油揚げのみそ汁	472.4(357.6) 25.0(19.0) 15.5(11.2) 2.1(1.5)	米、マヨネーズ、いりごま 油、砂糖 ○じゃがいも○片栗粉 ○砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ ちくわ、油揚げ ○焼きのり○牛乳	キャベツ、なす きゅうり、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ○しょうゆ	じゃが芋もち 牛乳
24 金	菜飯 高野豆腐のはさみ煮 わかめの酢味噌あえ 大根のみそ汁	501.1(369.5) 20.6(15.4) 13.3(9.8) 3.1(2.4)	米、砂糖 ○ホットケーキ粉○黒砂糖	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ ツナ缶、卵、わかめ ○牛乳○豆乳	きゅうり、だいこん トマト、にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、みりん、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
25 土	野菜うどん じゃがいものカレー炒め 果物	445.0(335.9) 16.9(13.0) 7.8(5.8) 2.4(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	鶏肉(もも)、ベーコン かまぼこ	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	しょうゆ、かつおだし汁 カレールウ、食塩 ○青菜ふりかけ	菜飯 お茶
27 月	御飯 鶏肉のごま味噌焼 白菜のおかか和え むらくもスープ	576.6(453.7) 29.3(23.5) 22.0(17.1) 2.5(2.2)	米、ごま、片栗粉、砂糖 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐 鶏むね肉、卵、なると みそ、かつお節 ○ハム○チーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ ほうれんそう、にんじん ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○食塩	チーズハムサンド(乳児) チーズ野菜サンド(幼児) 牛乳
28 火	コーンクリームスパゲティー きゃべつとベーコンドレッシング和え 青菜のスープ	550.3(405.3) 17.7(13.2) 13.6(10.8) 2.3(1.8)	スパゲティー、小麦粉、油 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、豚ひき肉、ベーコン バター、スキムミルク ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 こまつな、きゅうり、ねぎ にんじん、しめじ	鶏がらスープ、しょうゆ 酢、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 麦茶
29 水	カレーライス 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ	590.7(446.2) 18.9(14.1) 19.4(14.6) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、油 砂糖、オリーブ油 ○米(0.1歳 児) ○コーンフレーク ○玄米コーンフレーク○マシュマロ	豚肉(もも)、ハム ○バター○牛乳	だいこん、たまねぎ クリームコーン缶、にんじん コーン缶、きゅうり	カレールウ、りんご酢 鶏がらスープ、食塩	うめちりごはん(0.1歳児) 玄米フレークスナック(2歳児以上) 牛乳
30 木	御飯 煮魚 おからサラダ きゃべつのみそ汁 果物	535.2(396.1) 25.6(19.1) 15.6(11.4) 2.5(1.9)	米、砂糖 マヨネーズ、油 ○食パン	かれない、おから みそ、ハム ○バター○あおのり ○牛乳	ブロッコリー、キャベツ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。